

## LA FELICIDAD. CÓMO PERSEGUIRLA Y CONQUISTARLA.

Tomás Andrés Tripero - Director del proyecto E-Innova ucm.



Lienzo de William-Adolphe  
Bouguereau

**La persecución y conquista de la felicidad** (*pursuit of happiness*) parece ser el objetivo principal de la humanidad, pero tal vez *acaso no sea bueno para la felicidad* - en ocasiones - sentir tanta felicidad, al menos desde el punto de vista estrictamente neurológico y psicológico. El exceso de felicidad es precisamente una de las características psicopatológicas de la *disforia* y de los cuadros clínicos propios de las neurosis y de la histeria.

La felicidad no es más que una determinada predisposición, un estado de ánimo que se proyecta en nuestra imaginación como la ingenua creencia en una esperanza ilimitada de satisfacción.

Bien es verdad que habría que distinguir entre la felicidad entendida como un estado psicológico o como una búsqueda filosófica. Vamos a tratar el primero de los casos ya que, en el fondo, el segundo se enmarcaría mejor en el paisaje, nada desdeñable, de la ética y de la estética, pero no de la llamada “*psicología positiva*”.

Pero siempre habrá rasgos psicológicamente conformistas, o simplemente falsos, en el sentimiento de felicidad y por lo tanto, mientras esto suceda, el progreso de la conciencia de libertad de creación personal se verá tristemente desengañado.

Si soy feliz todo me parecerá bien, lo que evidentemente más que una suerte delataría una especie de sociopatía cómplice con los poderes dominadores que, en ningún caso perseguirán otra felicidad posible más que la suya, consistente precisamente en hacer infelices a los demás. La felicidad le será siempre ajena a lo que **Hegel** llamaba “*el espíritu del mundo*”.

Por ello no serán *las positivas* sino *las emociones negativas*, - como el enfado, la justa indignación, la profunda tristeza ante el deplorable espectáculo de quienes controlan la realidad económica y social, el temor a quienes nos quieren buscar- de manera declarada - nuestra ruina o la preocupación porque sabemos que en el fondo, mientras esto siga así, las cosas no van a cambiar para mejor -, las que nos prevengan del peligro de anquilosamiento y repetición de los viejos esquemas de vida y comportamiento.

**No puede haber felicidad sin conciencia de la libertad del espíritu.** Por ello la búsqueda desesperada de una felicidad de reclamo nos puede conducir al padecimiento de los efectos contrarios: decepción, desregulación afectiva, sentimiento de incompreensión, soledad profunda y, finalmente, ansiedad y depresión. Cuanto más esperemos de la felicidad más decepción encontraremos. Cuanto más valoremos la felicidad, probablemente sintamos menos satisfacción con nuestra existencia. Menos capaces seremos de experimentar el verdadero placer físico y social y cultural, lo que ahora han dado por llamar “*anhedonia física y social*”. Cuanto mejor esperemos pasarlo, en circunstancias cotidianas tanto más fuertemente decepcionados y abatidos nos sentiremos después.

Las personas tienen muchas veces dificultades cognitivas, de entendimiento de procesamiento de la información, de saber realmente en qué consiste encontrarse aceptablemente bien desde el punto de vista de la salud psicológica. Suelen presentar también sutiles alteraciones emocionales, del comportamiento, psicofísicas o neurocognitivas, reconocer esto como relativamente normal puede servir para que se ofrezca la ayuda necesaria - a nivel de orientación psicológica - para asumir los desequilibrios y construir una vida mejor a partir de ellos, asumiéndolos, interpretándolos, incorporándolos a lo que somos, como seres nunca perfectos ni totalmente equilibrados. Admitámoslo y salgamos adelante reconociéndolo. Somos vulnerables: la felicidad de los anuncios de los perfumes embriagadores y de los dueños felices de automóviles es mentira.

No se trata por tanto de la eliminación de los sentimientos, comportamientos y pensamientos negativos, sino de aceptarlos como parte necesaria, comprometida y fructífera de la existencia humana.

El individuo autónomo, no es feliz en el sentido publicitario del término pero sí puede convertirse en la afirmación de sí mismo, del sentido de su propia existencia y de ahí su resistencia al engaño que supone toda supuesta felicidad manipulada.

¿Cómo puede haber espacio posible para la felicidad en una sociedad que se basa en la indiferencia necia ante el sufrimiento y se construye sobre las sólidas bases del engaño y la explotación?

¿Cómo puede haber espacio real para la felicidad en la negación sistemática del goce, herencia de la vieja maldición represiva, que es uno de los aspectos más significativos de la brutalidad de los sistemas de poder económico sobre las personas?

La felicidad sólo es posible fuera de la sujeción, sólo en la conciencia solidaria y de rebelión, aunque esta nos pueda conducir, a veces, al sufrimiento.